



Sudoku

كيف تلعب؟

لهواة هذه التسلية المفيدة والمتعة، 3 ألعاب سودوكو من مستويات متعددة: عادي، متوسط، متقدم. ضع بكل بساطة الأرقام من 1 إلى 9 في كل مربع خال، وذلك حتى يحتوي كل عمود وخط أفقي وكل مربع صغير 3x3 على الأعداد من 1 إلى 9 مرة واحدة فقط. يجب ألا يظهر أي رقم مرتين في أي عمود، أو خط أفقي، أو مربع صغير 3x3.

المستوى العادي

		3			2	5		
6	7		9			8		
8	9	2		4		1		
			6	8	9	7		2
			5				3	
9	8		2		3	4	5	6
		4	7	3				
					2		8	7
3	6			9		2		

المستوى المتوسط

3	7	9	2				5	8
		6		7	8			2
5						7		
9			8		4		1	
			1				3	6
	3							
	4			1				3
				8	5			
		1		6	3	5	2	

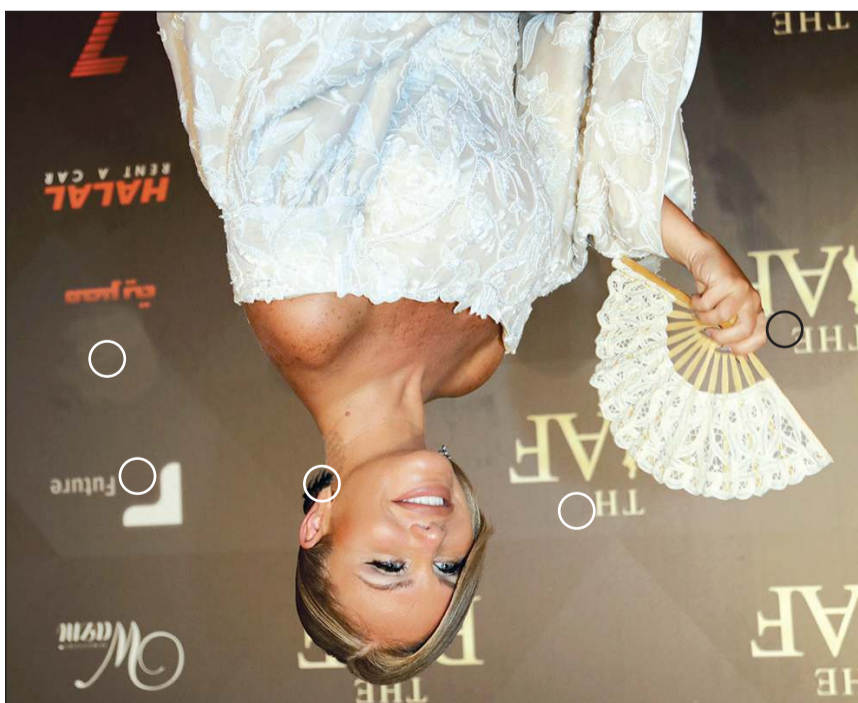
المستوى المتقدم

4	7		3					1
5			7	6	9	3		
					1			
2								6
	8		9					
		7		5				4
		3	2				9	5
			8			6		2
	4					7		

الحل

5	7	2	7	6	1	8	9	3	4
2	8	3	9	2	7	6	5	1	7
1	6	9	8	5	3	2	7	4	8
9	5	7	3	2	1	8	6	4	5
8	6	4	1	5	9	2	7	3	8
1	2	7	6	8	9	4	3	5	1
3	9	1	5	7	4	2	6	8	3
6	7	8	4	1	6	5	3	2	9
4	2	5	9	8	3	7	1	6	5

حل عيناك .. عيناك



حل الكلمات المتقاطعة

١- ورد - للطاقف - عاد، 2 - ضرب من الجنون - ابتعاد (معكوسة)، 3 - أحمال (معكوسة) - لا يقرأ أو يكتب، 4 - في الوجه - قطع (معكوسة) - للنوم (معكوسة)، 5 - بحر، 6 - صخر مفتت - أرويه، 7 - عاصمة عربية - جنح، 8 - متجهج - من أنواع السمك، 9 - موطنها، 10 - تصغي اليها (معكوسة) - كهف.

سؤال وجواب

هل هناك مخاطر صحية ترتبط باستخدام سماعات الأذن يوميا؟

أصبحت سماعات الأذن من التقنيات شائعة الاستخدام لدى معظم الناس، وخاصة خلال أداء بعض التمارين الرياضية أو للرد على المكالمات الواردة. ورغم أنها قد تبدو بديلا مريحا لسماعات الرأس السلكية، فإن أحد الخبراء حذر من أن الشعبية المتزايدة لسماعات الأذن هذه تعني أيضا زيادة في حالات العدوى السنية.

وتعد التهابات الأذن شائعة جدا، خاصة عند الأطفال. وتبدأ الأعراض عادة بسرعة ويمكن أن تشمل ألما داخل الأذن وصعوبة في السمع والشعور بالضغط. وقال خبير الأذن والأذن والحنجرة، د. إلياس ميكابيليس، إن العديد من المرضى يعانون من مشاكل مثل الألم وفي بعض الحالات خروج السوائل من آذانهم.

وأشار إلى أن الشيء الوحيد المشترك بينهم جميعا هو أنهم يرددون سماعات الأذن بشكل منتظم، إما من أجل وظائفهم أو أثناء التدريب في صالة الألعاب الرياضية. ويشرح د. ميكابيليس أن ارتداها لفترات طويلة من الوقت يمكن أن يسبب مشاكل مثل الأكزيما والتهابات الأذن. وتابع: «أود أن أوصي الجميع بترغ سماعات الأذن لمدة خمس دقائق على الأقل كل ساعة، في حالة استخدامها باستمرار، لإدخال بعض الهواء في الأذن». وأكد ميكابيليس في حديث لشبكة NBC: «لا يجوز أن يكون هناك أي ألم أو تهيج بعد ارتدائها».

ويسبب الاستخدام المستمر للأداة، قال د. ميكابيليس إن سماعات الأذن، والعلبة التي تخزن فيها، يجب تنظيفها مرة واحدة على الأقل يوميا. وأوضح أنه يجب أيضا اختيار سماعة الأذن المناسبة، حيث تصنع العديد من العلامات التجارية سماعات مقاومة للعرق والماء وتقدم منتجات مختلفة لمساعدة المستخدم على الشعور بالراحة.

وإذا كنت تعتقد أنك مصاب بعدوى في الأذن، فلا داعي دائما لرؤية الطبيب لأنها عادة ما تختفي في غضون ثلاثة أيام. ويمكنك استخدام مسكنات الألم مثل الباراسيتامول أو الأيبوبروفين لتخفيف الألم الذي تسببه سماعات الأذن.

وتشمل العلاجات الأخرى وضع قطعة قماش دافئة على الأذن وإزالة أي إفرازات عن طريق مسح الأذن بقطعة قطن، وتنص هيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS) على أنه لا يجب وضع أي شيء داخل أذنك مثل أعواد القطن أو الأصابع، ويجب أيضا تجنب دخول الماء والشامبو إلى الأذن وتجنب استخدام منتجات مثل مضادات الهيستامين، حيث لا يوجد دليل على فعاليتها في التهابات الأذن.

عن ص البريطانية

اعرف شخصيتك



عالم التغذية

الخطر الرئيسي لنقص البروتين في الجسم

وفقا لخبراء التغذية، الأشخاص الذين يعانون من نقص البروتين في أجسامهم، أكثر عرضة للإصابة بالأمراض المعدية. وتشير ديلينا شيتينينا، اختصاصية الغدد الصماء إلى أنه «إذا كان البروتين الحيواني قليلا في النظام الغذائي للشخص، فإن منظومة المناعة ستعاني من الضعف، لذلك يصبح أكثر عرضة للإصابة بأمراض معدية مختلفة فيروسية وغير فيروسية، لأن البروتين النباتي غير مكتمل، ولا يوفر حماية جيدة، كما أن فيتامينات مجموعة B تساهم في تشكيل منظومة المناعة، لذلك فإن نقص هذه الفيتامينات يظهر على شكل طفح جلدي».

كما أنه يجب أن يحوي النظام الغذائي المتكامل 50٪ بروتينا حيوانيا و50٪ بروتينا نباتيا، مستشهادة بالقوليات كمثل، لذلك يجب على الأشخاص الذين يتبعون نظاما غذائيا نباتيا، تناول أطعمة تحتوي على فيتامين B12، لأنه يلاحظ نقص مستوى هذا الفيتامين عندهم.

عن نونوستي

للمراسلة

للتواصل معنا عبر هذه الصفحة أرسلوا تعليقاتكم على البريد الإلكتروني

archive@alanba.com.kw
فاكس 22272830

حل كلمة السر

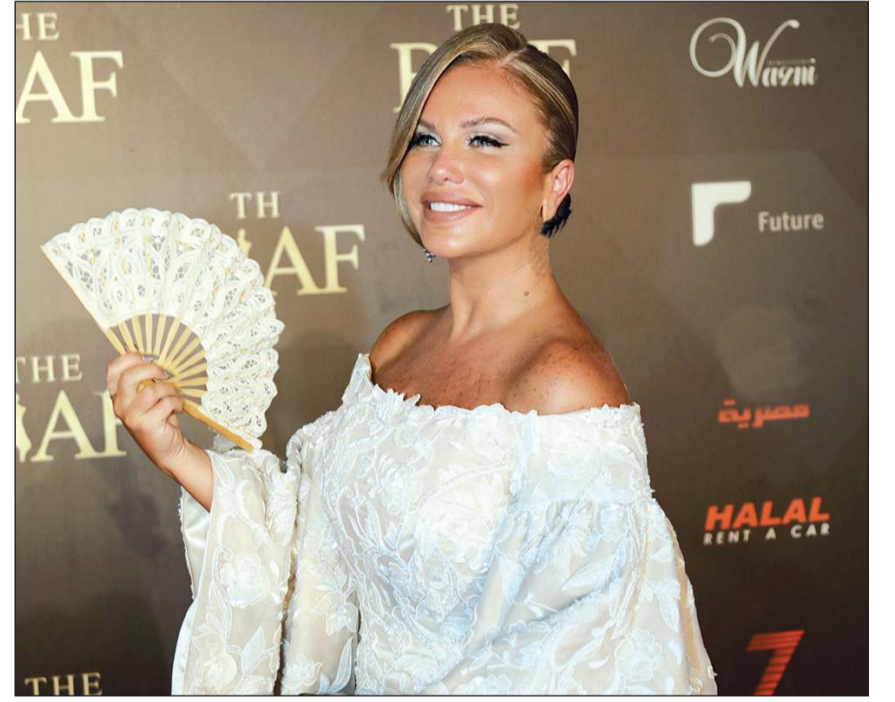
البحر

حل اعرف الشخصية

١٩٦٤

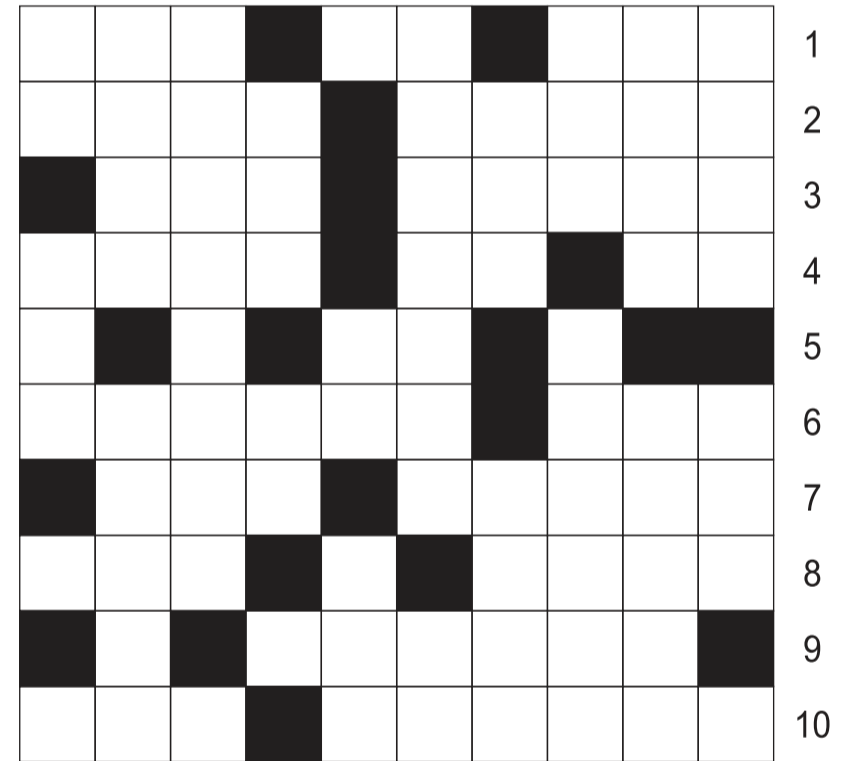
عيناك .. عيناك

الفرق بين الصورتين واضح لنا.. فما الاختلافات الخمسة بنظرك وبأسرع وقت؟



الكلمات المتقاطعة

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1



أفقيا:

1 - ورد - للطاقف - عاد، 2 - ضرب من الجنون - ابتعاد (معكوسة)، 3 - أحمال (معكوسة) - لا يقرأ أو يكتب، 4 - في الوجه - قطع (معكوسة) - للنوم (معكوسة)، 5 - بحر، 6 - صخر مفتت - أرويه، 7 - عاصمة عربية - جنح، 8 - متجهج - من أنواع السمك، 9 - موطنها، 10 - تصغي اليها (معكوسة) - كهف.

عموديا:

1 - مزور - مر، 2 - لزج - الاسم الاول مطرية سورية، 3 - خوف - من الفصول، 4 - إعياء (معكوسة) - نيشان، 5 - تتكون منها القصيدة - مجهول (معكوسة)، 6 - لمس - تهيم (معكوسة)، 7 - ذو مكانة عالية (معكوسة) - انهض، 8 - مطرب لبناني، 8 - شاعر عباسي - المرض (معكوسة)، 10 - امتنع - علا وارتفع.

كلمة السر

ا	ر	م	ل	م	ا	ش	ل	ا	ا
ل	ب	ل	ي	د	س	ج	ي	ن	ل
م	ت	ر	ا	ب	د	خ	ا	ن	و
ز	ج	ح	ن	ب	ر	ك	ا	م	ر
ا	م	س	ت	و	ر	ز	ح	ل	ق
ج	ر	ن	ج	د	ا	ا	س	ز	ا
ق	ر	ء	و	ر	ء	س	هـ	ب	ل
م	و	ا	ا	و	د	ر	د	د	ح
ع	ح	ن	د	ب	ر	ب	ي	ع	ر
ن	ب	ب	ي	ا	س	ر	ا	ر	ة
ش	و	ا	ر	ع	ف	ص	ا	ء	ل
ب	ل	د	ل	ع	ب	ب	ل	ا	ء

أحد الكواكب الشمسية من 5 أحرف

الشام	رمل	تراب	سجين	بلد	شوارع
الورق	بليد	جواني	زبد	زحل	بلاء
أسرار	فصائل	جمر	دروب	أسر	الحرة
بحور	قمع	رائد	ركام	المزاج	لعب
بناء	دخان	حسن	ربيع	سهل	